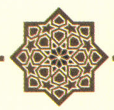
المُنْتَقَى

مما يحتاجه المريض والمبتلى





إهداء

إلى كل من يرقد على السرير الأبيض
والأمل يملك قلبه، متعبداً لله تعالى
بانتظار الفرج.



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربِّ العالمين والصلاة والسلام على سيد الأولين والآخرين وقائد الغُرِّ المحجلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فإن الصحة نعمة من نعم الله عز وجل العظيمة التي يجب على العبد شكرها،

والقيام بحقها، والثناء الجميل على من وهبها وامتن بها سبحانه وتعالى،

قال عليه الصلاة والسلام: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» رواه البخاري.

والعبد في هذه الحياة الدنيا يتقلب بين الصحة والمرض؛ والحكمة في ذلك أن يظل القلب متعلقاً بالله عز وجل في جميع الأحوال؛ ففي السراء يشكر الله عز وجل ويثني عليه سبحانه وتعالى ويعرف قدر نعمته ويؤدي حقها، وفي الضراء يتضرع إلى الله عز وجل ويسأله ويلجأ إليه أن يكشف ما حل به، وبذلك يحقق العبد عبوديته لربه في وقت السراء وفي وقت الضراء؛ فيحصل له الخير كله في الدنيا وفي الآخرة، ولذا قال ﷺ: **«عَجَبًا لأَمْرِ المؤمنِ إِنَّ أَمْرَه كُلَّهُ خيرٌ وليسَ ذلكَ لأَحَدٍ إلا للمُؤْمنِ إِنْ أَصَابتهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فكان خيرًا لهُ وإِنْ أَصَابتهُ ضَرَّاءُ صَبرَ فكان خيرًا لهُ»**.

فعلى المريض أن يرضى بقضاء الله عز وجل ويعلم أن قضاء الله كله خير فلا يجزع ولا يسخط، ولا يشكو الله لخلقه ولا يتمنى الموت،

وليحسن الظن بربه سبحانه فهو أرحم الراحمين، وسعت رحمته كل شيء وقد قال النبي ﷺ فيما يرويه عن ربه:

«**يقولُ اللهُ تعالَى أنَا عِند ظنِّ عَبدِي بِي، وأنَا معه إذَا ذكَرني...**» رواه البخاري ومسلم.

والله تعالى يمحو بالمرض الذنوب ويكفِّر به السيئات ويرفع به الدرجات.

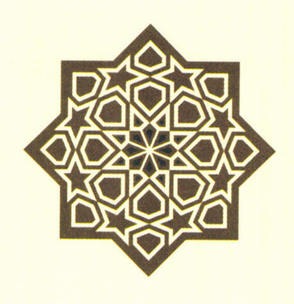
قال ﷺ: «**ما يُصيبُ المسلم مِن نَصَبٍ (تعب)، ولا وَصَب (مرض) ولا هَمٍّ، ولا حَزَن ولا أذًى، ولا غمٍّ حتَّى الشوكةُ يُشاكُها، إلَّا كفَّر اللهُ بهَا مِن خطايَاهُ**» رواه البخاري ومسلم.

وفي رواية لمسلم: «**مَا مِن مُسلمٍ يُصيبُه أذًى مِن مرضٍ فمَا سِواه، إلَّا حطَّ اللهُ بِهِ سيئاتِهِ كمَا تحُطُّ الشَّجرةُ ورقَهَا**».

ومنهـا: «إنَّ عِظَـمَ الجَزَاء مَعَ عِظَـمِ البَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّـهَ إِذَا أَحَبَ قَوْمًا ابتَلاهُم؛ فمن رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَـن سَـخِطَ فَلَـهُ السُّـخَطُ» رواه الترمـذي وقال حديث حسن.

ومنهـا «مَا يـزَالُ البَـلاَء بِالمؤمِـنِ والمؤمِنةِ في نَفسِهِ، وَوَلدِهِ، وَمَالِهِ حَتى يَلقَى الله وَمَا عَلَيهِ خَطيئةٌ» رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

وقد جـاء هـذا الكتاب ليكـون نـوراً يهتدي به المريـض وعلماً ينتفع به، يعلمـه ما جهل ويذكره ما نسـي، والله نسأل أن ينفع به المسلمين إنه ولي ذلك والقادر عليه.



كيف يتطهَّر ويصلِّي المريض؟

فضيلة الشيخ العلامة

محمد بن صالح بن عثيمين

رحمه الله



كيف يتطهّر المريض ويصلّي؟

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين؛ نبيّنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

فهذه كلمة مختصرة تتعلق ببعض أحكام طهارة المريض وصلاته.

أولاً: كيف يتطهر المريض؟

١. يجب على المريض أن يتطهر بالماء فيتوضأ من الحدث الأصغر ويغتسل من الحدث الأكبر.

٢. فإن كان لا يستطيع الطهارة بالماء لعجزه أو خوف زيادة المرض أو تأخر برئه فإنه يتيمَّم.

٣. **كيفيـة التيمم**: أن يضرب الأرض الطاهرة بيده ضربةً واحدةً يمسح بهما جميع وجهه ثم يمسح كفَّيه بعضهما ببعض.

٤. فإن لم يستطع أن يتطهر بنفسه فإنه يوضئه أو ييمِّمه شخص آخر.

٥. إذا كان في بعض أعضاء الطهارة جرح؛ فإنه يغسله بالماء، فإن كان الغسل بالماء يؤثر عليه، مسحه مسحاً، فيبل يدَه بالماء ويُمِرُّهَا عليه، فإن كان المسحُ يؤثر عليه أيضًا، فإنه يتيمَّم عنه.

٦. إذا كان في بعض أعضائه كسرٌ مشدودٌ عليه خرقة أو جبس، فإنه يمسح عليه بالماء بدلًا عن غسله ولا يحتاج للتيمُّم؛ لأن المسحَ بدلٌ عن الغسلِ.

٧. يجوز أن يتيمَّم على الجدار أو على شيء آخر طاهر له غبار، فإن كان الجدارُ ممسوحاً بشيءٍ من غير جنس الأرض (كالبوية) فلا يتيمَّم عليه إلا أن يكون له غبارٌ.

٨. إذا لم يكن التيمُّم على الأرض أو الجدار أو شيء آخر له غبار؛ فلا بأس أن يوضع تراب في إناءٍ أو منديل ويتيمَّم منه.

٩. إذا تيمَّم لصلاةٍ وبقي على طهارته إلى وقت الصلاة الأخرى، فإنه يصلِّيها بالتيمُّم الأول، ولا يعيد التيمُّم للصلاة الثانية؛ لأنه لم يزل على طهارته، ولم يوجد ما يبطلها.

١٠. يجب على المريض أن يُطهِّر بدنَه من النجاسات، فإن كان لا يستطيع صلَّى على حاله وصلاته صحيحةٌ ولا إعادة عليه.

١١. يجب على المريض أن يصلِّي بثياب طاهرة، فإن تنجست ثيابه وجب غسلها أو إبدالها بثياب طاهرة، فإن لم يمكن صلَّى على حاله وصلاته صحيحةٌ، ولا إعادة عليه.

١٢. يجب على المريض أن يصلِّي على شيءٍ طاهر، فإن تنجَّس مكانه وجب غسله أو إبداله بشيءٍ طاهر، أو يفرش عليه شيئًا طاهرًا، فإن لم يكن صلَّى على حاله وصلاته صحيحةٌ ولا إعادة عليه.

١٣. لا يجوز للمريض أن يؤخِّر الصلاة عن وقتها من أجل العجز عن الطهارة، بل يتطهَّر بقدر ما يمكنه، ثُمَّ يُصلي الصلاة في وقتها، ولو كان على بدنه أو ثوبه أو مكانه نجاسة يعجز عنها.

ثانياً: كيف يصلي المريض؟

١. يجب على المريض أن يصلِّي الفريضة قائمًا ولو منحنيًا، أو معتمدًا على جدارٍ، أو عصا يحتاج إلى الاعتمادِ عليه.

٢. فإن كان لا يستطيع القيام صلَّى جالسًا، والأفضل أن يكون متربِّعًا في موضع القيام والركوع.

٣. فإن كان لا يستطيع الصلاة جالسًا صلَّى على جنبه متوجهًا إلى القبلة، والجنب الأيمن أفضل، فإن لم يتمكن من التوجه إلى القبلة صلَّى حيث كان اتجاهه، وصلاته صحيحة، ولا إعادة عليه.

٤. فإن كان لا يستطيع الصلاة على جنبه صلَّى مستلقيًا رجلاه إلى القبلة، والأفضل أن يرفع رأسه قليلاً ليتجه إلى القبلة، فإن لم يستطع أن تكون رجلاه إلى القبلة صلَّى حيث كانت، ولا إعادة عليه.

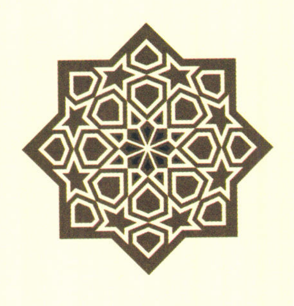
٥. يجب على المريض أن يركع ويسجد في صلاته، فإن لم يستطع أَوْمَأَ بهما برأسه، ويجعل السجود أخفض من الركوع، فإن استطاع الركوع دون السجود ركع حال الركوع، وأَوْمَأَ بالسجود، وإن استطاع السجود دون الركوع سجد حال السجود، وأَوْمَأَ بالركوع.

٦. فإن كان لا يستطيع الإيماء برأسه في الركوع والسجود أشار بعينه، فيغمض قليلاً للركوع، ويغمض تغميضاً أكثر للسجود، وأمَّا الإشارة بالإصبع كما يفعله بعض المرضى فليس بصحيح ولا أعلم له أصلاً من الكتاب والسنة، ولا من أقوال أهل العلم.

٧. فإن كان لا يستطيع الإيماء بالرأس، ولا الإشارة بالعين صلَّى بقلبه، فيكبِّر ويقرأ، وينوي الركوع، والسجود، والقيام، والقعود بقلبه: «ولكُلِّ امْرئ مَا نوَى».

٨. يجب على المريض أن يصلِّي كل صلاةٍ في وقتها ويفعل كل ما يقدر عليه مما يجب فيها، فإن شقَّ عليه فعل كل صلاةٍ في وقتها فله الجمع بين الظهر والعصر وبين المغرب والعشاء، إما جمع تقديم بحيث يقدم العصر إلى الظهر، والعشاء إلى المغرب، وإما جمع تأخير بحيث يؤخِّر الظهر إلى العصر، والمغرب إلى العشاء حسبما يكون أيسر له. أما الفجر فلا تجمع لما قبلها ولا لما بعدها.

٩. إذا كان المريضُ مسافراً يعالج في غير بلده فإنه يقصر الصلاة الرباعية فيصلِّي الظهر، والعصر، والعشاء على ركعتين ركعتين حتى يرجع إلى بلده، سواء طالت مدة سفرهِ أو قصرت. والله الموفق.



مختصر أذكار طرفي النهار

(الصباح والمساء)

فضيلة الشيخ العلامة

بكر بن عبدالله أبو زيد

رحمه الله



مختصر أذكار طرفي النهار
(المقدمة)

الحمد لله ربِّ العالمين، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، اللهم صلِّ وسلِّم عليه وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين.

أما بعد: فمن نعم الله - سبحانه - على هذه الأمة المرحومة، وإفضاله عليها أن منحها من العبادات: الباقيات الصالحات من قراءة القرآن، والأذكار، والدعوات، وجعل ذلك من الفضائل في الأولى والأخرى، مما تزداد به هذه الأمة شرفًا ومنزلةً وأجرًا. وقد أثنى الله على الذاكرين وجعلهم أهل الانتفاع بآياته، وأنهم أولو الألباب؛

وثبت في السنة أن الذاكر بقلبه ولسانه أفضل من الغازي المجاهد. وجَعَل ذكره - سبحانه - أكبر من كل شيء، وجعله علامة العبودية، وإظهار الذِّلَّةِ البشرية مع خالق البرية -سبحانه-.

وللمسلم أن يختار من صيغ الحمد والصَّلاة على النبي ﷺ ما شاء من الصيغ الواردة وما في معناها؛ لأن الحديث في ذلك أطلق ولم يقيد بصيغة معينة.

وهذا الورد الشريف الموظف في الشرع المطهر: مقدارًا، وزمانًا، وكيفيةً، مستحبٌ بإجماع المسلمين؛ وهو حصن للمسلم حصين، وحرز، وجُنَّة، ولباس، وبذل للأسباب في الوقاية من الشرور والآفات كما يتقي ساكن البيت به من الحر والبرد والعدو.

ومَدٌّ لِيَدِ الضراعة والابتهال، ولهج بذكر ذي الجلال والإكرام، وقفوٌ لهدي النبي ﷺ، ومسارعة لدعوة الكريم الرحمن الرحيم: ﴿ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ﴾.

ولا يغيب عن بال الدّاعي أنه يُحصِّل بسبب الدعاء: سكينة في النفس، وانشراحًا في الصدر، وصبرًا يسهل معه احتمال الواردات عليه. وهذا نوع عظيم من أنواع الاستجابة.

فعلى المسلم اغتنام هذه الفضائل بإخلاص ومتابعة وإلحاق للعلم بالعمل، ونعم الوظيفة وظيفة الذكر المبنية على التأسي والاقتداء بخاتم الأنبياء - عليه وعليهم أفضل الصلاة والسلام - التي علمها النبي ﷺ لأمته ودلَّهم عليها.

فمحلُّ وِرد الصباح في الإبكار وهو الغُدوُ بعد صلاة الصبح وقبل طلوع الشمس. ومحل وِرد

المساء في العشي وهو الآصال بعد صلاة العصر قبل الغروب. والأمر فيهما واسع كمن عَرَض له شغل، والحمد لله.

إن صفة الكمال توظيف المسلم لجميع هذه الأذكار على نفسه طرفي النهار، وتحصل وظيفة الوِرد ببعضها، فإذا ضاق وقت المسلم فليغتنم منها ما تيسر له، وأما الإهمال لجميعها فهو تفريط فليتنبه، والله أعلم.

(بسم الله الرحمن الرحيم)

الحمد لله، اللهم ربنا لك الحمد بما خلقتنا، ورزقتنا، وهديتنا، وأنقذتنا، وفرَّجْتَ عنَّا، ولك الحمد بالقرآن، ولك الحمد بالأهل والمال والمعافاة، لك الحمد بكل نعمة أنعمت بها علينا في قديم أو حديث، لك الحمد حتى ترضى، ولك الحمد إذا رضيت، وصلَّى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ١ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ٢ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ٣ وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ ٤﴾

(ثلاث مرات)

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ٢ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ٣ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ ٤ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ٥﴾

(ثلاث مرات)

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ١ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ٣ مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ ٤ ٱلَّذِى

﴿يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ ٱلنَّاسِ ۝٥ مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ۝٦﴾ (ثلاث مرات)

- لا إله إلا الله وحده لا شريك، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير.

(تقال مرة واحدة أو عشر مرات أو مئة مرة)

- سبحان الله وبحمده. (مئة مرة)
- بسم الله الذي لا يضُرُّ مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم.

(ثلاث مرات)

- أعوذ بكلمات الله التامَّات من شر ما خلق.

(ثلاث مرات)

- رضيت بالله ربا وبالإسلام ديناً وبمحمد ﷺ نبيًّا ورسولًا. (ثلاث مرات)

- حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم. **(سبع مرات)**
- أصبحنا على فطرة الإسلام، وعلى كلمة الإخلاص، وعلى دين نبينا محمد ﷺ، وعلى ملة أبينا إبراهيم حنيفًا مسلمًا، وما كان من المشركين. **(مرة واحدة)**
- أصبحنا وأصبح الملك لله، والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، ربِّ أسألك خير ما في هذا اليوم وخير ما بعده، وأعوذ بك من شر ما في هذا اليوم وشر ما بعده، رب أعوذ بك من الكسل وسوء الكِبَرِ، رب أعوذ بك من عذاب في النار وعذاب في القبر. **(مرة واحدة)**
- اللهم بك أصبحنا، وبك أمسينا، وبك نحيا، وبك نموت، وإليك النُّشُور[1]. **(مرة واحدة)**

---

(١) في ذكر المساء يقال اللهم بك أمسينا وبك أصبحنا وبك نحيا وبك نموت وإليك المصير.

- اللهم إني أصبحت، أشـهدك، وأشـهد حملة عرشـك، وملائكتـك، وجميع خلقـك، بأنك أنت الله لا إله إلا أنت وحدك لا شـريك لك، وأن محمدًا عبدك ورسولك.

(مرة أو مرتين أو ثلاثًا أو أربع مرات)

- اللهـم مـا أصبـح بي مـن نعمـة أو بأحـد من خلقـك فمنـك وحـدك لا شـريك لـك، فلك الحمد ولك الشكر.[1] **(مرة واحدة)**

- يا حيُّ يـا قَيُّوم برحمتك أسـتغيث فأصلح لي شأني كُله ولا تَـكِلْني إلى نفسي طرفة عين.

(مرة واحدة)

- اللهم عافني في بَدَني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا إله إلا أنت. **(ثلاث مرات)**

---

(١) عن عبد الله بن غنام البياضي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: (من قـال حين يصبح: اللهم... فقد أدى شـكر يومـه، ومن قال ذلك حين يمسي فقد أدى شكر ليلته).

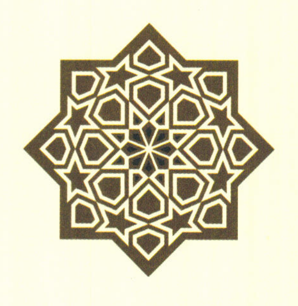
- اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقر، وأعوذ بك من عذاب القبر، لا إله إلا أنت. (ثلاث مرات)
- اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي، وآمن روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي، ومن خلفي، وعن يميني، وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أُغتال من تحتي.
  (مرة واحدة)
- اللهم فاطر السموات والأرض، عالم الغيب والشهادة، رب كل شيء ومليكه، أشهد أن لا إله إلا أنت أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر الشيطان وشركه، وأن أقترف على نفسي سوءًا أو أجُرَّه إلى مسلم. (مرة واحدة)

- اللهم إني أسألك علمًا نافعًا، ورزقًا طيبًا، وعملًا متقبلًا. **(مرة واحدة)**

- اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء لك بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت. **(مرة واحدة)**

- ثم صلِّ على النبي ﷺ. **(عشر مرات)**





الرقية الشرعية
والدعوات الجامعة



قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: «لقد مرَّ بي وقت في مكة سَقِمْتُ فيه، ولا أجد طبيباً ولا دواءً فكنت أعالجُ نفسي بالفاتحة، فأرى لها تأثيرًا عجيبًا، آخذ شربة من ماء زمزم وأقرؤها عليها مرارًا ثم أشربه فوجدت بذلك البرء التام، ثم صرت أعتمد ذلك عند كثير من الأوجاع فأنتفع به غاية الانتفاع، فكنت أصف ذلك لمن يشتكي ألمًا فكان كثيرٌ منهم يبرأ سريعًا»[1].

والرقية يشترط لها ثلاثة شروط:

الشرط الأول: أن تكون بكلام الله تعالى أو بأسمائه وصفاته أو كلام رسوله ﷺ.

الشرط الثاني: أن تكون باللسان العربي أو بما يعرف معناه من غيره.

---

(١) انظر: زاد المعاد ٤/ ١٧٨، والجواب الكافي ص٢١.

الشرط الثالث: أن يعتقد أن الرقية لا تؤثر بذاتها بل بقدرة الله تعالى[1] والرقية إنما هي سبب من الأسباب.

التعوذات والرقى والدعوات الجامعة:

١. أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك.

(سبع مرات)[2]

٢. يضع المريض يده على الذي يؤلمه من جسده ويقول: «بسم الله» **(ثلاث مرات)**، ويقول: «أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر» **(سبع مرات)**[3].

---

(١) انظر: فتح الباري ١٠/ ١٩٥، وفتاوى العلامة ابن باز رحمه الله تعالى ٢/ ٣٨٤.

(٢) أبو داود، ٣/ ١٨٧، برقم ٣١٠٦، والترمذي، ٢/ ٤١٠، برقم ٢٠٨٣، وصححه الألباني في صحيح الجامع ٥/ ١٨٠ و ٣٢٢.

(٣) مسلم، ٤/ ١٧٢٨، برقم ٢٢٠٢.

٣. «اللهم رب الناس أذهب البأس واشف أنت الشَّافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقمًا»[١].

٤. «أعوذ بكلمات الله التامَّة من كلِّ شيطان وهامة ومن كل عين لامة»[٢].

٥. «أعوذ بكلمات الله التامَّات من شرِّ ما خلق»[٣].

٦. «أعوذ بكلمات الله التامَّات من غضبه وعقابه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون»[٤].

---

(١) البخاري مع الفتح، ١٠/ ٢٠٦، برقم ٥٧٥٠، ومسلم، ٤/ ١٧٢١، برقم ٢١٩١.

(٢) البخاري مع الفتح، ٦/ ٤٠٨، برقم ٣٣٧١.

(٣) مسلم ٤/ ١٧٢٨، برقم ٢٧٠٩.

(٤) أبو داود، برقم ٣٨٩٣، والترمذي، برقم ٣٥٢٨، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي، ٣/ ١٧١.

٧. «أعـوذ بكلمات الله التامَّـات التي لا يجاوزهن بـر ولا فاجر من شـر ما خلق، وبـرأ وذرأ، ومن شـر ما ينزل من السماء، ومن شر ما يعرج فيها، ومن شـر ما ذرأ في الأرض، ومن شـر ما يخرج منها، ومن شـر فتن الليل والنهار، ومن شـر كل طارق إلا طارقًا يطرق بخير يا رحمن»[1].

٨. «اللهـم رب السـماوات السـبع ورب الأرض، ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شـيء، فالق الحب والنوى، ومنزل التوراة والإنجيل والقرآن، أعـوذ بك من شـر كل شـيء أنت آخـذ بناصيته، أنت الأول فليس قبلك شيء، وأنت الآخر فليس بعدك شـيء، وأنـت الظاهر فليس فوقك شـيء، وأنت الباطن فليس دونك شيء...»[2].

---

(١) مسـند أحمـد، ٣/ ١١٩، برقـم ١٥٤٦١، بإسـناد صحيح، وابن السـني، برقم٦٣٧، وانظر مجمع الزوائـد ١٠/ ١٢٧، وصححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة ٧/ ١٩٦.

(٢) مسلم ٤/ ٢٠٨٤ برقم ٢٧١٣.

٩. «بسـم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، ومن شر كل نفس أو عين حاسد، الله يشفيك، بسم الله أرقيك»(١).

١٠. «بسـم اللـه يبريـك، ومـن كل داء يشـفيك، ومن شـر حاسـد إذا حسـد ومن شر كل ذي عين»(٢).

١١. «بسـم اللـه أرقيـك مـن كل شـيء يؤذيـك مـن حسـد حاسـد ومـن كل ذي عيـن اللـه يشفيك»(٣).

---

(١) مسلم عن أبي سعيد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ٤/ ١٧١٨، برقم ٢١٨٦.

(٢) مسلم عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا ٤/ ١٧١٨، برقم ٢١٨٥.

(٣) سـنن ابـن ماجـه برقـم ٣٥٢٧ عـن عبـادة بـن الصامت رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه ٢/ ٢٦٨.



علاج الأمراض النفسية وضيق الصدر باختصار:[1]

١. الهدى والتوحيد، كما أن الضلال والشرك من أعظم أسباب ضيق الصدر.

٢. نـور الإيمان الصادق الذي يقذفه الله في قلب العبد، مع العمل الصالح.

٣. العلـم النافع، فكلما اتَّسـع علم العبد انشـرح صدره واتسع.

٤. الإنابة والرجوع إلى الله سبحانه، ومحبته بكل القلب، والإقبال عليه والتنعم بعبادته.

---

(١) ومـن أعظم الكتب المؤلفة في أسـباب شـرح الصدر وتحصيل السـعادة كتاب الوسائل المفيدة للحياة السـعيدة للشيخ العلامة عبد الرحمن بن ناصر السعدي رحمه الله.

٥. دوام ذكر الله على كل حال وفي كل موطن، فللذكر تأثير عجيب في انشراح الصدر، ونعيم القلب، وزوال الهم والغم.

٦. الإحسان إلى الخلق بأنواع الإحسان والنفع لهم بما يمكن، فالكريم المحسن أشرح الناس صدراً، وأطيبهم نفساً، وأنعمهم قلباً.

٧. الشجاعة، فإن الشجاع منشرح الصدر متسع القلب.

٨. إخراج دغل[1] القلب من الصفات المذمومة التي توجب ضيقه وعذابه: كالحسد والبغضاء، والغل، والعداوة، والشحناء، والبغي، وقد ثبت أنه عليه الصلاة والسلام سُئل عن أفضل الناس فقال: «**كلُّ مخمومِ القلبِ صدوقِ اللسانِ**»، فقالوا: صدوق اللسان نعرفه فما

(١) ودغل الشيء عيب فيه يفسده.

مخمـوم القلب؟ قال: «هـو التقيُّ النقيُّ، لا إثْمَ فيهِ، ولا بغْي، ولا غِل، ولا حَسَدَ»[1].

٩. ترك فضول النظر والكلام، والاستماع، والمخالطة، والأكل، والنوم؛ فإن ترك ذلك من أسباب شرح الصدر، ونعيم القلب وزوال همه وغمه.

١٠. الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة؛ فإنها تلهي القلب عما أقلقه.

١١. الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل وعن الحزن على الوقت الماضي، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده، ويستعينه على ذلك؛ فإن ذلك يسلي عن الهم والحزن.

---

(١) أخرجه ابن ماجه برقم ٤٢١٦، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه ٢/ ٤١١.

١٢. النظر إلى مَن هو دونك ولا تنظر إلى مَن هو فوقك في العافية وتوابعها والرزق وتوابعه.

١٣. نسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها، فلا يفكر فيها مطلقًا.

١٤. إذا حصل على العبد نكبة من النكبات، فعليه السعي في تخفيفها بأن يقدر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، ويدافعها بحسب مقدوره.

١٥. قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة، وعدم الغضب، ولا يتوقع زوال المحاب وحدوث المكاره، بل يكل الأمر إلى الله عز وجل مع القيام بالأسباب النافعة، وسؤال الله العفو والعافية.

١٦. اعتماد القلب على الله، والتوكل عليه، وحسن الظن به سبحانه وتعالى؛ فإن المتوكل على الله لا تؤثر فيه الأوهام.

١٧. العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جدًّا، فلا يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار؛ فإن ذلك ضد الحياة الصحية.

١٨. إذا أصابه مكروه قارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من المكروه فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية، وبذلك يزول همه وخوفه.

١٩. يعرف أن أذية الناس لا تضره، خصوصًا في الأقوال الخبيثة بل تضرهم، فلا يضع لها بالًا ولا فكرًا حتى لا تضره.

٢٠. يجعل أفكاره فيما يعود عليه بالنفع في الدين والدنيا.

٢١. أن لا يطلب العبد الشكر على المعروف الذي بذله وأحسن به إلا من الله، ويعلم أن هذا معاملة منه مع الله، فلا يبال بشكر من أنعم عليه ﴿وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ [الإنسان ٩].

٢٢. جعل الأمور النافعة نصب العينين، والعمل على تحقيقها وعدم الالتفات إلى الأمور الضارة، فلا يشغل بها ذهنه ولا فكره.

٢٣. حسم الأعمال في الحال والتفرغ في المستقبل، حتى يأتي للأعمال المستقبلة بقوة تفكير وعمل.

٢٤. يتخير من الأعمال النافعة والعلوم النافعة الأهم فالأهم، وخاصة ما تشتد الرغبة فيه ويستعين على ذلك بالله ثم بالمشاورة، فإذا تحققت المصلحة وعزم توكل على الله عز وجل.

٢٥. التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة؛ فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم والغم ويحث العبد على الشكر.

٢٦. معاملة الزوجة والقريب والمعامل وكل من بينك وبينه علاقة إذا وجدت به عيبًا بمعرفة ما له من المحاسن ومقارنة ذلك، فبملاحظة ذلك تدوم الصحبة وينشرح الصدر ولهذا قال النبي ﷺ: **«لا يَفْرَكْ مؤمنٌ مؤمنةً إنْ كرِه منهَا خُلُقاً رضِيَ منها آخرَ»**[١].

(١) مسلم ٢/ ١٠٩١، برقم ١٤٦٩.

٢٧. الدعـاء بصلاح الأمور كلها وأعظم ذلك «اللهُمَّ أصلِحْ لِي دينِي الـذِي هـوَ عصمـةُ أمرِي، ودُنيايَ التي فِيهَا مَعَاشِي، وآخرَتِي التِي إليهَا معادِي، واجعلِ الحياةَ زيادةً لِي فِي كلِّ خيرٍ، والمـوتَ راحَةً لـي مِن كلِّ شـرٍّ»[١]، وكذلك «اللهُـمَّ رحمتكَ أرجُو فلا تكلنِي إلى نفسِـي طرفـةَ عينٍ، وأصلحْ لي شَـأني كـلَّه لَا إله إلا أنتَ»[٢].

٢٨. الجهـاد فـي سـبيل اللـه لقولـه عليـه الصلاة والسلام: «جَاهدوا فِي سبيلِ اللهِ؛ فإنَّ الجهادَ في سبيلِ اللهِ بابٌ من أبوابِ الجنةِ يُنجِي اللهُ بِهِ منَ الهمِّ والغمِّ»[٣].

---

(١) مسلم ٤/ ٢٠٨٧، برقم ٢٧٢٠.

(٢) أبو داود ٤/ ٣٢٤، برقم ٥٠٩٠، وأحمد ٥/ ٤٢، برقم ٢٠٤٣٠.

(٣) أحمـد ٥/ ٣١٤، ٣١٦، ٣١٩، ٣٢٦، ٣٣٠، بالأرقـام ٢١٦٢٤، ٢٢٦٨٤، ٢٢٧٣٢ والحاكم وصححه ووافقه الذهبي ٢/ ٧٥.

وهذه الأسباب والوسائل علاج مفيد للأمراض النفسـية، ومن أعظـم العلاج للقلق النفسـي لمن تدبَّرهـا وعمل بهـا بصدق وإخـلاص، وقد عالج بها بعـض العلماء كثيرًا من الحـالات والأمراض النفسية فنفع الله بها نفعًا عظيمًا[١].

---

(١) البخـاري مع الفتح ١٠/ ٢٠٦، برقم ٥٧٤٥ ومسـلم ٤/ ١٧٢٤ برقم ٢١٩٤.

علاج المصيبة

١. ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ﴿٢٢﴾ لِّكَيۡلَا تَأۡسَوۡاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمۡ وَلَا تَفۡرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٍ﴾

[الحديد ٢٢-٢٣]

٢. ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذۡنِ ٱللَّهِۗ وَمَن يُؤۡمِنۢ بِٱللَّهِ يَهۡدِ قَلۡبَهُۥۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيۡءٍ عَلِيمٞ﴾ [التغابن ١١].

٣. «ما من عبد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون اللهم أجرني في مصيبتي وأخلف لي خيراً منها إلا أجره الله في مصيبته

وأخلف له خيراً منها»[1].

٤. «إذا مات ولد العبد قال الله لملائكته: قبضتم ولد عبدي؟ فيقولون: نعم، فيقول: قبضتم ثمرة فؤاده؟ فيقولون: نعم، فيقول: ماذا قال عبدي؟ فيقولون: حمدك واسترجع[2]، فيقول الله: ابنوا لعبدي بيتاً في الجنة وسموه بيت الحمد»[3].

٥. «يقول الله تعالى: ما لعبدي المؤمن عندي جزاء إذا قبضت صفيه من أهل الدنيا ثم احتسبه إلا الجنة»[4].

---

(١) مسلم ٢/ ٦٣٣، برقم ٩١٨.

(٢) أي قال: الحمد لله، إنا لله وإنا إليه راجعون.

(٣) الترمذي، برقم ١٠٢١، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي ١/ ٢٩٨.

(٤) البخاري مع الفتح ١١/ ٢٤٢، برقم ٦٤٢٤.

٦. وقال النبي ﷺ لرجل مات ابنه: «ألا تحب أن لا تأتي بابًا من أبواب الجنة إلا وجدته ينتظرك»(١).

٧. «يقول الله عز وجل إذا ابتليت عبدي بحبيبتيه فصبر [واحتسب] عوضته منهما الجنة» يريد عينيه(٢).

٨. «وما من مسلم يصيبه أذى من مرض فما سواه إلا حط الله به سيئاته كما تحط الشجرة ورقها»(٣).

---

(١) أحمد برقم ١٥٥٩٥، والنسائي ٤/ ٢٣، وانظر فتح الباري ١١/ ٢٤٣.

(٢) البخاري مع الفتح ١٠/ ١١٦ برقم ٥٦٥٣، وما بين المعكوفين من سنن الترمذي برقم ٢٤٠٠ انظر صحيح الترمذي ٢/ ٢٨٦.

(٣) البخاري مع الفتح ١٠/ ١٢٠، برقم ٥٦٤٨ ومسلم ٤/ ١٩٩١، برقم ٢٥٧١.

٩. «ما من مسلم يشاك شوكة فما فوقها إلا كتبت له بها درجة ومحيت عنه بها خطيئة»[١].

١٠. «ما يصيب المؤمن من وصب[٢] ولا نصب[٣] ولا سقم ولا حزن حتى الهم يهمه[٤] إلا كفَّر به من سيئاته»[٥].

١١. «إن عظم الجزاء من عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط»[٦].

---

(١) مسلم ٤/ ١٩٩١، برقم ٢٥٧٢.

(٢) الوصب: الوجع اللازم ومنه قوله تعالى: ﴿وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ﴾ أي لازم ثابت. انظر شرح النووي ١٦/ ١٣٠.

(٣) النصب: التعب.

(٤) قيل بفتح الياء وضم الهاء «يَهُمُّه» وقيل «يُهَمُّه» بضم الياء وفتح الهاء، أي: يغمّه وكلاهما صحيح، انظر شرح النووي ١٦/ ١٣٠.

(٥) مسلم ٤/ ١٩٩٣، برقم ٢٥٧٣.

(٦) الترمذي، برقم ٢٣٩٦ وابن ماجه، برقم ٤٠٣١، وحسنه الألباني =

١٢. «... فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض وما عليه خطيئة»[١].

= في صحيح الترمذي ٢/ ٢٨٦.

(١) الترمذي، برقم ٢٦٩٨ وابن ماجه، برقم ٤٠٢٣، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي ٢/ ٢٨٦.

علاج الهم والحزن

١. ما أصاب عبداً هم ولا حزن فقال: «اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحًا»[١].

---

(١) أحمد ١/ ٣٩١، برقم٣٧١٢ وصححه الألباني.

٢. «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال»[١].

(١) البخاري ٧/ ١٥٨، برقم ٢٨٩٣ كان الرسول ﷺ (يكثر من هذا الدعاء، انظر البخاري مع الفتح ١١/ ١٧٣).

علاج الكرب

١. «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم»[١].

٢. «اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله «لا إله إلا أنت»[٢].

٣. «لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين»[٣].

---

(١) البخاري ٧/ ١٥٤، برقم ٦٣٤٦، ومسلم ٤/ ٢٠٩٢، برقم ٢٧٣٠.

(٢) أبو داود ٤/ ٣٢٤، برقم ٥٠٩٢، وأحمد ٥/ ٤٢، برقم ٢٠٤٣٠، وحسنه الألباني وعبد القادر الأرنؤوط.

(٣) الترمذي ٥/ ٥٢٩، برقم ٣٥٠٥، والحاكم وصححه ووافقه =

٤. «الله الله ربي لا أشرك به شيئاً»[١].

= الذهبي ١/ ٥٠٥.

(١) أخرجه أبو داود ٢/ ٨٧، برقم ١٥٢٥ وانظر صحيح ابن ماجه ٢/ ٣٣٥ وانظر صحيح الترمذي ٤/ ١٩٦.

علاج المريض لنفسه

«ضع يـدك على الـذي تألم من جسـدك وقل: بسـم اللـه، ثلاثـاً، وقل سـبع مـرات: أعـوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر»[١].

---

(١) مسلم ٤/ ١٧٢٨، برقم ٢٢٠٢.

علاج المريض في عيادته

«مـا من مسـلم يعـود مريضًـا لم يحضـر أجله فيقول سـبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا عوفي»[1].

---

(١) الترمذي برقم ٢٠٨٣، وأبو داود برقم ٣٨٩٣، وصححه الألباني في صحيح الترمذي ٢/ ٢١٠، وصحيح الجامع ٥/ ١٨٠.

علاج القلق والفزع في النوم

«أعـوذ بكلمـات اللـه التامَّـات مـن غضبـه وعقابه، وشـر عباده، ومن همزات الشـياطين وأن يحضرون»[1].

---

(١) أبـو داود ٤/ ١٢، برقـم ٣٨٩٣، وحسـنه الألبانـي فـي صحيـح الترمذي ٣/ ١٧١.

وصلى اللّٰه وسلم على عبده
ورسوله محمد، وعلى آله
وأصحابه أجمعين ومن تبعهم
بإحسان إلى يوم الدين

الفهرس



pub@gph.gov.sa